

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
1 день Завтрак										
226(2018г)	Каша "Дружба"	200	5,24	6,68	27,6	191,6	0,08	1,3	130,1	0,4
73(2018г)	Бутерброд с повидлом	45	1,6	3,8	23,4	134	0,02	0,1	8,1	0,5
112	Фрукты свежие	1шт	0,6	0,6	14,7	70,5	0,066	15	24	3,3
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого завтрак:			9,16	11,34	84,84	481,1	0,188	16,4	171,3	5,24
1 день Обед										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
258(2018г)	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26	156	0,06	3,2	19,7	1,21
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			24,94	25,8	92,38	703	0,87	19,54	115,7	8,486
1 день Полдник										
588	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
Итого полдник			3,2	2,6	65	295,5	0,04	1,25	16,5	0,55
ИТОГО:			37,3	39,74	242,22	1479,6	1,098	37,19	303,5	14,276

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
2 день Завтрак										
268(2018г)	Омлет натуральный	160	13,78	15,45	3,4	209,17	0,06	0,49	126,5	2,56
157(2018)	Овощи консервированные отварные	60	1,7	1,63	2,25	28,7	0,033	0,85	8,1	0,264
589	Кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
462(2018г)	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	111,3	0,65
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			24,82	24,22	68,89	592,67	0,199	2,04	265,5	4,754
2 день Обед										
50	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,05	53,4	0,012	3,42	19,8	0,78
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Котлета из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0	2,8	14,2	0,4
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			23,43	50,59	166,02	1335,27	1,07	28,32	540,1	16,96
2 день Полдник										
496(2018г)	Напиток из шиповника	250	0,875	0,375	22,875	97,5	0,0125	100	14,87	0,76
530(2018г)	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	34,8	166	0,04	0	10,5	0,67
Итого полдник			4,375	1,775	57,675	263,5	0,0525	100	25,37	1,43
ИТОГО:			52,625	76,585	292,585	2191,44	1,3215	130,36	831	23,144

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

приведены

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
3 день Завтрак										
347(2018г)	Котлета Школьная	90	13,23	9,99	11,43	189	0,126	0,72	32,46	1,935
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,05	0,015	5,7	0,78
108	Хлеб пшеничный	60	6,84	0,72	29,37	141	0,066	0	12	0,66
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
Итого завтрак:			26,02	11,485	79,34	514,9	0,242	1,735	58,06	4,245
3 день Обед										
14(2018г)	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39	0,018	1,98	10,32	0,29
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	10	1	1,5	0,4	16,2	0,006	0,08	8,8	0,02
310(2018)	Шницель рыбный натуральный	90	13,83	1,19	8,87	101,92	0,14	2,5	60,75	1,125
414	Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	0,027	0	5,1	0,525
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			24,864	17,045	95	643,8	0,792	13	147,2	4,996
3 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	50	1,4	1,65	38,65	175	0,015	0	8	0,75
501(2018г)	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	25,25	107,5	0,025	5	17,5	3,5
Итого полдник			2,65	1,9	63,9	282,5	0,04	5	25,5	4,25
ИТОГО:			53,534	30,43	238,24	1441,2	1,074	19,735	230,8	13,491

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
4 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
544(2018г)	Булочка российская	80	5,73	5,66	47,06	270,6	0,06	0,05	18,66	0,66
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
465(2018г)	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
Итого завтрак:			16,83	15,38	111,56	660,6	0,224	1,25	253,4	2,4
4 день Обед										
106	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,012	15	8,4	0,54
147	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,4	2,4	16,59	99,2	0,096	13,1	10,8	0,66
407	Рагу с курицей	180	15,77	16,45	18,17	283,4	0,137	11,88	28,57	2,057
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,76	70,5	0,033	0	6	0,33
Итого обед:			23,29	19,68	71,12	557,7	0,818	39,98	69,43	5,583
4 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	250	0,11	0,11	13,6	56,2	0,01	10,74	6,8	0,45
Итого полдник			3,86	5,01	50,82	264,7	0,05	10,74	21,3	1,5
ИТОГО:			43,98	40,07	233,5	1483	1,092	51,97	344,1	9,483

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
5 день Завтрак										
372 (2018 г)	Биточки из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
588	Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	140	0,012	0	6,4	0,6
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
Итого завтрак:			21,19	16,25	81,72	556,5	0,246	4,62	90,05	3,3
5 день Обед										
15(2018г)	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,48	3,66	1,56	41,4	0,018	2,52	11,4	0,31
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	0,08	6,32	51	1
282(2011г)	Шницель рубленый	90	13,98	10,38	14,13	205,86	0,09	0,12	39,36	1,35
423	Капуста тушеная	150	5,55	5,4	5,85	94,5	0,06	25,5	91,5	1,5
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			30,99	25,84	65,14	618,96	0,818	43,06	213,3	5,926
5 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0	9	0,5
Итого полдник			5	4,9	43,4	238	0,06	1	16,9	1,37
ИТОГО:			35,99	46,99	190,26	1413,46	1,124	48,68	320,3	10,596

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
6 день Завтрак										
233(2018г)	Каша пшенная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	0,14	1,18	119,7	0,9
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
82(2018г)	Фрукты свежие	1шт	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	16,1	2,21
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого завтрак:			14,82	17,02	67,38	481,8	0,222	8,28	329,9	4,55
6 день Обед										
115	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	4,2	24,6	0,42
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,04	14,8	27,2	6,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
381	Котлета из говядины	90	16,02	15,75	12,87	257,4	0,08	0	35,1	2,52
237(2018г)	Рис с овощами	150	3,8	4,1	31,4	178	0,05	1,7	19,2	0,46
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			27,36	30,64	95,37	766,5	0,767	24,74	139,1	14,006
6 день Полдник										
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
Итого полдник			4	5,15	64,72	321	0,04	1,25	25,5	1,2
ИТОГО:			46,18	52,81	227,47	1569,3	1,029	34,27	494,5	19,756

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
7 день Завтрак										
371(2018г)	Кнели из кур с рисом	90	11,8	13,5	4,7	187	0,05	0,6	17,9	1,03
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0	14,12	3,006
157(2018)	Овощи консервированные отварные	60	1,7	1,63	2,25	28,7	0,033	0,85	8,1	0,264
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	7,9	0,87
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			22,465	21,31	45,955	523,25	0,263	2,45	56,02	5,61
7 день Обед										
106	Овощи натуральные	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,012	15	8,4	0,54
131	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	0,052	7,28	30,2	1,22
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
345	Биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,063	0,36	31,5	0,54
377(2018г)	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	0,12	3,75	38	0,87
486(2018г)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0	0,6	3,4	0,44
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			22,16	12,94	60,85	449	0,812	27,03	130,5	5,016
7 день Полдник										
501(2018г)	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	14	2,8
553	Шанежка с картофелем	100	10,5	10,3	55,3	356,7	0,167	0,167	75	1,5
Итого полдник			11,5	10,5	75,5	442,7	0,187	4,167	89	4,3
ИТОГО:			56,125	44,75	182,305	1414,95	1,262	33,647	275,5	14,926

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
8 день Завтрак										
234(2018г)	Каша рисовая жидкая	200	5,54	6,88	32,6	214,6	0,06	1,54	147,4	0,17
563	Булочка ванильная	80	6,26	6,5	45,2	264	0,08	0	12	0,66
465(2018г)	Ксфейный напиток с молоком	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,02	105	0,07
100	Сыр порция	15	3,84	3,9	0	51,45	0,004	0,1	135	0,135
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			21,28	20,8	116,48	739,05	0,208	1,66	407,4	1,475
8 день Обед										
14(2018г)	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3,66	1,08	39	0,018	1,98	10,32	0,29
134	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	0,72	0	1,88	12,4
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
372 (2018 г)	Шницель из кур	90	13,88	8,6	7,97	164,5	0,06	0,77	37,15	1,26
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	0,05	0,015	5,7	0,78
496(2018г)	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,2	78	0,01	80	11,9	0,6
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			26,29	18,705	89,35	630,7	1,423	82,805	85,91	16,736
8 день Полдник										
589	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0	5,5	0,4
457(2018г)	Чай с сахаром	250	0,25	0,125	11,62	47,5	0	0	6,37	1,025
Итого полдник			3,2	2,475	49,12	230,5	0,04	0	11,87	1,425
ИТОГО:			50,77	41,98	254,95	1600,25	1,671	84,465	505,2	19,636

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	Са	Fe
9 день Завтрак										
279(2018)	Запеканка из творога	180	28,8	30,24	28,67	510	0,08	0,7	356,4	1,2
481	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,3	92,1	0,06
590	Кондитерское изделие	50	3	3,92	29,76	166,8	0,032	0	11,6	0,84
457(2018г)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	5,1	0,82
108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			37,2	37,13	104,06	907,2	0,174	1	473,2	3,36
9 день Обед										
59	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	0,012	3,3	22,2	0,84
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90/30	12,36	12,84	9,6	204	0,06	1,2	27,6	1,92
202(2018г)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,625	5,76	9,825	173,55	0,136	0	14,12	3,006
495(2018г)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	20,1	0,68
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,54	0	10,56	1,176
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			24,825	28,68	76,585	725,75	0,936	11,64	113,8	8,582
9 день Полдник										
479(2018г)	Кисель из ягод свежих	250	0,25	0,25	27,5	112,5	0	1,25	11	0,15
574	Булочка Школьная	70	6,4	2,3	43,63	220,5	0,09	0,035	14	0,816
Итого полдник			6,65	2,55	71,13	333	0,09	1,285	25	0,966
ИТОГО:			68,675	68,36	251,775	1965,95	1,2	13,925	612	12,908

возраст 7-11 лет летне-осенний период года

Приложение 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	C	Ca	Fe
10 день Завтрак										
230(2018г)	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,46	6,2	25,82	181	0,1	1,18	121,7	1,23
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	185	0,4
300	Яйцо отварное	1шт	6,375	5,75	0,375	78,75	0,0375	0	27,5	1,25
461(2018г)	Чай каркаде	200	0	0,01	14	56	0,01	0,1	0,5	0,13
108	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94	0,044	0	8	0,44
Итого завтрак:			21,575	21,78	69,775	562,75	0,2215	1,38	342,7	3,45
10 день Обед										
22	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	0,024	9,9	7,8	0,48
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,824	4	10,88	98,88	0,029	8,24	27,6	0,96
479	Сметана	5	0,5	0,75	0,2	8,1	0,003	0,04	4,4	0,01
375(2018г)	Плов из отварной куры	180	13,7	13,6	32,4	307,7	0,02	0	28,2	1,1
492(2018г)	Компот из св.яблок и ягод свежемороженых	200	0,1	0,1	10,9	45	0,008	8,6	5,5	0,37
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,72	0	14,08	1,568
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22
Итого обед:			20,884	25,21	79,68	642,28	0,826	26,78	91,58	4,708
10 день Полдник										
459(2018г)	Чай сахаром с лимоном	250	0,37	0,12	11,87	50	0	1,25	9,87	0,87
590	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,22	208,5	0,04	0	14,5	1,05
Итого полдник			4,12	5,02	49,09	258,5	0,04	1,25	24,37	1,92
ИТОГО:			46,579	52,01	198,545	1463,53	1,0875	29,41	458,7	10,078